VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



Школа

КЁКУСИНКАЙ

2

выпуск



Выпуск 2. Обучение базовой технике

А.И.Танюшкин
В.П.Фомин

1. Значение базовой техники в системе подготовки спортсменов

В Кёкусинкай, как и в других традиционных школах каратэ, освоение базовой и комбинационной техники осуществляется вначале **без партнёра**, что сохраняет значение на всех последующих ступенях обучения. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы **кихона** (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), **рэнраку** (аналогичная отработка базовых комбинаций) и **ката** (освоение канонизированных комплексов комбинаций). В настоящем выпуске основное внимание будет сосредоточено прежде всего на кихоне, в котором закладывается фундамент техники, а также на рэнраку, которые непосредственно к нему примыкают. Ката будет посвящено несколько специальных выпусков.

Каратэ Кёкусинкай – прежде всего боевое искусство. Оно предназначено для реальной борьбы. Что же дают традиционные формы тренировки без партнера для Будо-каратэ?

Кихон – это семя, из которого произрастает древо боевого искусства и одновременно его питательная среда. Суть кихона – в многократном (обычно ритмизированном) выполнении простой базовой техники, сравнимой с азбукой каратэ или его иероглифами. Впрочем, все относительно. На самом деле базовая техника сложна и по-настоящему осваивается за годы упорных тренировок.

Кихон – уникальный путь гармоничного развития не только техники, но также тела и духа. Со стороны технической базовые элементы лежат в основе боя, их освоение увеличивает функциональные возможности бойца. Поэтому к базовой технике постоянно возвращаются, чтобы повысить эффективность приемов в борьбе. Отработка базовой техники без партнера с полной амплитудой, силой, скоростью происходит как бы в идеальных условиях – отсутствуют помехи, сопровождающие реальные схватки (постоянные перемещения, усталость, ощущение опасности, боль и др.). В кихоне формируется некий технический эталон, к которому следует приближаться в спарринговой работе.

В кихоне в принципе есть все (или почти все) для формирования атлетически развитого тела. И потому что в каратэ все части тела включены в активную работу, и потому что используются различные режимы тренировки, позволяющие целенаправленно создавать весь ансамбль нужных качеств. Поэтому настоящий кихон еще более утомителен, чем спарринг.

Роль кихона для подготовки сознания к реальной борьбе, связанная с автоматизацией дыхательно-двигательной координации, заключается в овладении на его основе элементами активной медитации. Различные психотехнические приемы, помогающие по-настоящему овладеть базовой техникой, связаны с выработкой чувства противника и ощущения циркуляции энергии при воображаемом взаимодействии с ним (выброс энергетической волны при выполнении удара с ускорением и концентрацией, автоматический отток энергии из пространства в момент освобождения мышц с перезарядкой энергетического центра в животе и т.п.). В этом отношении кихон – «школа» активной медитации, под знаком которой развертывается бой в «дзэнских видах борьбы».

Существенно то, что канонизированные формы кихона позволяют достаточно подготовленному ученику совершенствоваться до значительного уровня, даже если он лишен какое-то время возможности тренироваться с партнером. Это подтверждает опыт выдающихся мастеров (в том числе и

Оямы), которые длительное время тренировались одни в безлюдных местах, сочетая кихон с комплексом других традиционных методов самостоятельной работы.

Не менее важны методические возможности кихона для инструктора, поскольку в нем заложены ключи к достаточно быстрому и уверенному овладению базовой техникой. Обучение базовой технике в форме кихона проходит определенные этапы. В начале осваиваются правильные позиции (стойки), затем на месте выполняются технические действия. Далее контролируются правильные стойки и баланс в перемещении и правильная форма техники. Достигаемая координация всех действий позволяет постепенно увеличивать скорость, а затем силу (при сохранении формы). В конечном итоге вырабатывается автоматизм, освобождающий сознание и создающий условия для его перехода в искомые измененные состояния, необходимые для реальной борьбы.

Ключевые элементы кихона (стойки, базовые блоки и удары) сводят все многообразие техники к первоосновам, облегчая освоение множества производных вариантов. Кроме того, ключевые элементы выделяются с учетом их значимости для реального боя (экзотическая техника вводится тогда, когда есть хороший фундамент). Существенно то, что канонизированные стойки, блоки, удары **непосредственно перерастают в боевые модификации техники.** Таким образом, в советской школе Кёкусинкай техника свободного боя рассматривается не как нечто изолированное от базовых форм, а как имеющее с ними **прямую** связь и вырастающее на их основе.

С учетом специфики стиля и ведения боя в Кёкусинкай выделено ограниченное число ключевых стоек, блоков, ударов руками и ногами. Их число по 4 в каждой из 4 названных групп техники.

4 стойки:

сантин-дати (стойка «крепости» или «песочных часов»);
дзэнкуцу-дати (передняя наклонная стойка);
кокуцу-дати (задняя наклонная стойка);
киба-дати (стойка «всадника»);

4 блока:

сото-укэ (средний внутрь);
ути-укэ (средний изнутри);
дзёдан-укэ (верхний);
гэдан-барай (нижний).

4 типа ударов руками:

цуки (прямой проникающий удар);
ути (3 основных разновидности круговых секущих ударов выполняются прямо, внутрь и наружу).

4 типа ударов ногами:

маэ-гэри (прямой проникающий удар);
маваси-гэри (круговой секущий удар);
ёко-гэри (боковой удар);
усиро-гэри (удар назад).

Выделенные стойки и виды техники постоянно (наиболее часто) используются в борьбе и составляют фундамент обучения базовой техники. <…> достижению правильной, целесообразной формы движений в соответствующей стилевой системе).

Основные формы обучения базовой технике без партнера в Кёкусинкай следующие:

- выполнение стоек и перемещений;
- выполнение технических действий на месте (без перемещений);
- выполнение технических действий в перемещениях;
- выполнение комбинаций (на месте и в перемещениях).

2. Выполнение стоек

Кёкусинкай – динамичный стиль, позволяющий вести бой в высоком темпе практически непрерывно и с большой плотностью атаки. Отсюда особый динамичный подход к стойкам. Динамика применения и смены стоек в реальном бою связана с необходимостью конкретных защитных или атакующих действий. Для их выполнения стойки и создают наиболее удобные условия, в том числе обеспечивая устойчивость в определенном направлении. В реальном бою спонтанное использование освоенных стоек позволяет, маневрируя, постоянно сохранять равновесие и значительно увеличивать эффективность приемов. Стойки – не застывшие позиции, а сменяющие друг друга мгновения боя. Этого нельзя забывать даже тогда, когда на начальном этапе естественно преобладает статический способ изучения стоек, деталей их выполнения в соответствии с исторически сложившимися и закрепленными практикой канонами.

Основные стойки являются азбукой движения в каратэ. Вначале осваиваются 4 ранее названных стойки, наиболее важные для боя. Так, например, выполнение сантин-дати заключает в себе такие необходимые для борьбы факторы, как равновесие, контроль напряжения и расслабления мышц, правильное положение центра тяжести, формирования живота, работа таза и др.

На начальных этапах изучение стоек предполагает освоение только движений ногами, т.е. без технических действий (руки могут быть на бедрах). Происходит это в следующем порядке:

- изучение основных выходов и возвратов в стойку;
- изучение основных перемещений;
- изучение основных поворотов;
- сочетание выходов в стойку, перемещений и поворотов.

Проиллюстрируем это на примере каждой из 4 основных стоек.

САНТИН-ДАТИ

Изучение этой равноопорной стойки начинается с ознакомления с двумя простыми стойками: фудо-дати и мусуби-дати. **Фудо-дати** – исходная равноопорная стойка готовности, где пятки расположены на ширине плеч, а носки разведены. Примечательно, что расстояние между пятками фактически равно длине ступни. Как будет видно из дальнейшего, длина ступни является важнейшим эталоном в определении пропорций в расположении ног в стойках.

Мусуби-дати – традиционная стойка для медитации стоя (с закрытыми глазами). В ней пятки вместе, носки разведены (под 45 град.).

Наиболее простой выход в сантин-дати выполняется из фудо-дати – быстрое движение одной ногой по кругу (по дуге), т.е. к другой ноге, вперед и назад происходит одновременно с понижением центра тяжести. В конечном положении бедра и ноги образуют фигуру, напоминающую раздвоенный книзу «рыбий хвост» (бедра расположены фронтально). Ступни повернуты друг к другу под углом 90 град., пятка передней ноги находится на одной линии с пальцами ноги, находящейся сзади. На иллюстрациях показано только движение ногами. На схемах (здесь и далее) дано расположение ступней и опорная площадь стойки (фото 1, 2, 3).

Проверить правильную ширину стойки можно, опустившись на колено к пятке передней ноги. Между коленом и пяткой помещается кулак (фото 4).


1


2


3


4

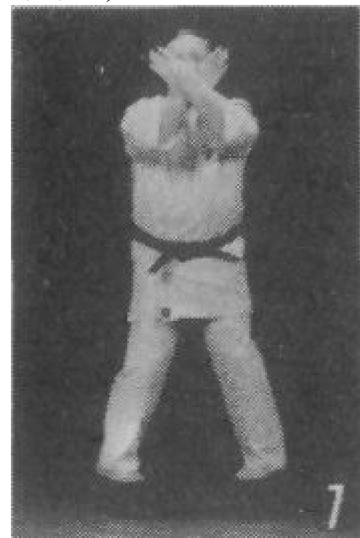
Возврат в исходное положение выполняется подтягиванием передней ноги к ноге, находящейся сзади и отшагом в фудо-дати с выпрямлением обеих ног. Далее аналогичные действия выполняются с другой ноги.

Выходу в сантин-дати из мусуби-дати предшествует ряд быстро сменяемых промежуточных позиций. Этот выход выполняется с силовым дыханием Ибуки в сочетании с движениями руками и используется для проверки крепости стойки (правильного формирования живота, концентрации всех мышц тела и положения ног), а также баланса.

Вначале из мусуби-дати, где скрещенные ладони закрывают пах, с понижением центра тяжести носки разводятся чуть шире исходного положения, затем (на быстрый вдох) в стороны разводятся пятки (позиция «голубя» - ути-хатидзи-дати, ступни повернуты друг к другу под углом 90 град.) и одновременно скрещенные руки поднимаются перед грудью. Далее с Ибуки (медленный выдох с концентрацией) руки опускаются и разводятся, в стороны. Одновременно таз поднимается кверху, распрямляются ноги, в то время как ступни сдвигаются параллельно друг другу чуть шире плеч (позиция хэйко-дати). Из этой позиции выход в сантин-дати выполняется так же, как из фудо-дати. При выходе в стойку (на быстром вдохе) руки вначале скрещиваются внизу, закрывая пах, а затем с Ибуки выполняется моротэ-ути-укэ (двойной разводящий блок) (фото 5, 6, 7, 8, 9, 10).


5


6


7


8


9


10

В последней фазе концентрации крепость, стойки проверяется ударами рукой или ногой в живот, по широчайшим мышцам спины, плечам, бедрам. Проводятся также удары подъемом стопы снизу между ног (в развилку «хвоста») – удар должны держать задние мышцы бедер. Проверка баланса проверяется толчком стопой в живот. Допускается небольшое смещение стойки назад, но необходимо сохранение позиции.

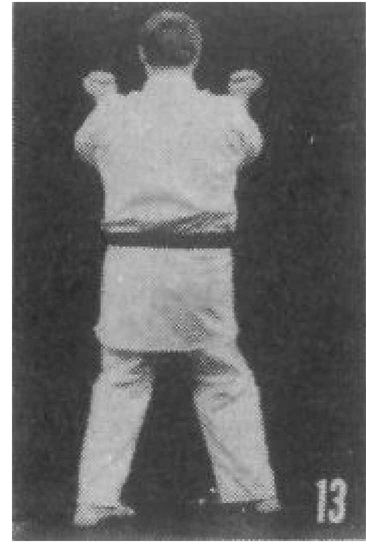
Возврат в исходное положение через фудо-дати при переходе в мусуби-дати всегда правая приставляется к левой ноге.

Основные перемещения в сантин-дати выполняются вперед и назад на чуть согнутых ногах описанным способом (по дуге).

Основной поворот – на 180 град, начинается с перекрестного заступа передней ногой спереди (колено под коленом) и завершается энергичным поворотом бедер при выходе в новую позицию (фото 11, 12, 15).







Обычно такой поворот сочетается с ути-укэ (средний блок изнутри).

ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ

Выходы в дзэнкуцу-дати выполняются из фудо-дати вперед и назад. Вперед делается широкий прямой шаг (от носка передней ноги до пятки ноги, находящейся сзади, расстояние в 4 ступни) с переносом веса тела (60-70%) на находящуюся впереди согнутую ногу (понижение центра тяжести).

Выход в позицию завершается накатом бедра вперед до фронтального положения и выпрямлением ноги, находящейся сзади. В конечном положении корпус прямой, ступня ноги, выставленной вперед, расположена прямо, а ноги, находящейся сзади – под 45 град, (фото 14, 15, 16).







Если, проверяя стойку, опуститься на колено ноги, находящейся сзади, то от колена до пятки опорной ноги должно быть расстояние, равное длине предплечья. Между воображаемыми параллельными поперечными линиями, проходящими через колено и пятку, расстояние в два кулака.

Возврат в фудо-дати выполняется плавным подтягиванием передней ноги, находящейся впереди, к ноге, находящейся сзади, и отшагом в сторону.

Выход назад выполняется прямым отшагом одной ногой назад с понижением центра тяжести ближе к пятке согнутой опорной ноги. Возврат в фудо-дати выполняется также плавным подтягиванием ноги, находящейся сзади, к опорной ноге и отшагом в сторону.

Выход назад выполняется обычно с гэдан-барай (нижний блок). В этом случае на замахе бедра повернуты под 45 град., а в момент защиты делается накат бедра до фронтального положения.

Перемещения в дзэнкуцу выполняются вперед и назад скользящими прямыми шагами (как бы скользя по «рельсам»). Вначале изучается шаг вперед. Его можно разделить на 3 фазы:

а) подстановка пятки опорной ноги внутрь, ближе к центру тяжести;

б) скользящий шаг с плавным перемещением бедер;

в) накат бедра вперед на опорную ногу (фото 17, 18, 19, 20).

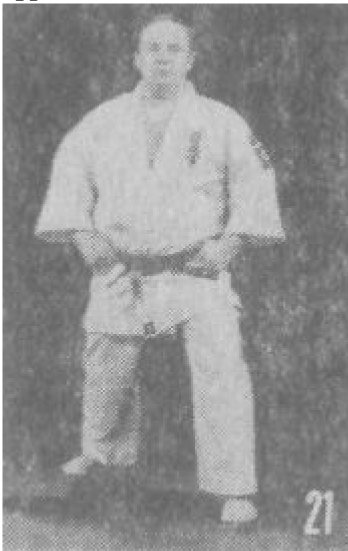




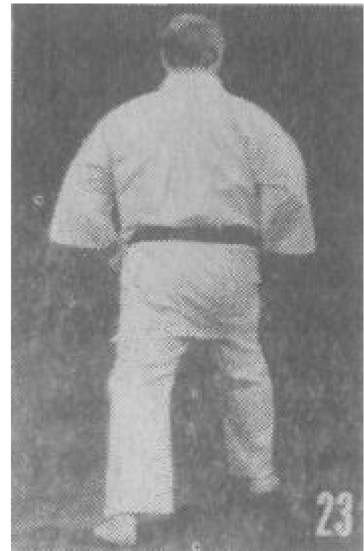




Основные повороты в дзэнкуцу-дати выполняются на 180 град. Короткий поворот начинается с перекрестного заступа ногой, находящейся сзади, на равное расстояние по отношению к опорной ноге. Завершается переносом центра тяжести к ноге, выполнившей заступ, т.е. сменой опоры с накатом бедра (до фронтального положения) (фото 21, 22, 23).



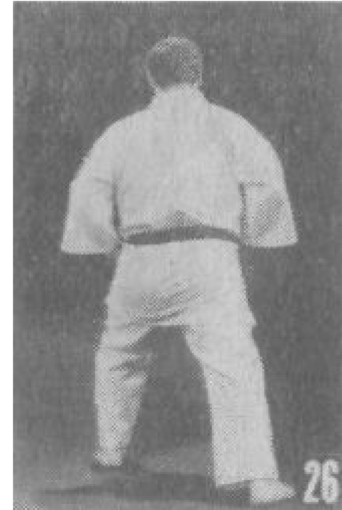




Длинный поворот начинается с прямого скольжения ногой, расположенной впереди, назад по диагонали мимо другой ноги и дальше в аналогичное промежуточное положение (где меняется опорная нога). Завершение поворота – аналогичное, со сменой опорной ноги (фото 24, 25, 26).

Повороты в дзэнкуцу-дати обычно выполняются с блоком гэдан-барай.





КОКУЦУ-ДАТИ

Выход в кокуцу-дати выполняется из фудо-дати прямым шагом вперед и наискось к центру. В конечном положении между пяткой опорной ноги, находящейся сзади, и носком передней ноги расстояние в 3 ступни. 70-80% веса тела на опорной ноге. Пятка находящейся впереди чуть согнутой ноги приподнята на два пальца от земли. Между воображаемыми продольными параллельными линиями, проходящими между пяткой опорной ноги и ступней другой ноги, расстояние, равное ширине пояса (т.е. 4-5 см). В кокуцу-дати корпус прямой, бедра сближены, оба колена ориентированы вперед, таз и корпус повернуты полуфронтально (фото 27, 28).




Возврат в фудо-дати плавный по огибающей.

Перемещения в кокуцу-дати выполняются вперед и назад скользящими прямыми шагами. При движении вперед в промежуточной фазе подстановка пятки передней ноги, находящейся впереди, внутрь и в завершении шага - смена опоры (фото 29, 30, 31).

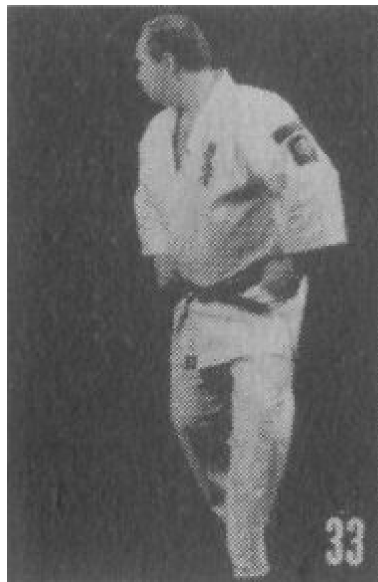






Основной поворот в кокуцу-дати выполняется на 180 град. Он начинается с заступа ногой, находящейся сзади при соответствующей смене опорной ноги. Как и в других позициях, здесь важно активное движение бедер. При повороте корпус прямой, вращение точно над пяткой опорной ноги (фото 32, 33, 34).







Перемещения и повороты в кокуцу-дати обычно выполняются с блоками ути-укэ, а также сюто-укэ, сюто-маваси-укэ (простой и круговой блоки ребром ладони).

КИБА-ДАТИ

Выход в равноопорную стойку киба-дати выполняется из фудо-дати простым шагом в сторону (фронтальная стойка). Возвраты соответствующие. Ширина этой равноопорной стойки соответствует длине дзэнкуцу-дати, спина прямая, таз подобран кверху, ступни расположены параллельно, колени раздвинуты максимально (голени почти вертикальны).

Основной способ перемещения - вперед. Перемещение изучается по фазам:

а) скручивание стойки (бедер и корпуса) в направлении перемещения, при котором центр тяжести смещается на ногу, находящуюся впереди, а другая нога опирается только на мысок (тюсоку);

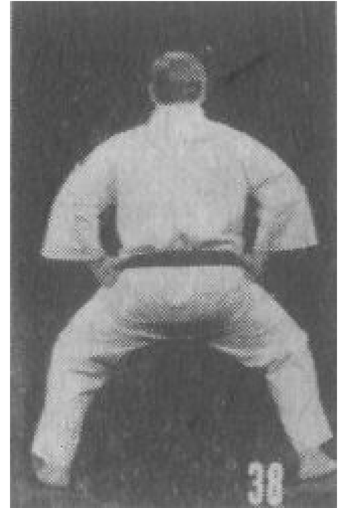
б) прямой шаг в точно такую же позицию, со сменой опорной ноги;

в) скручивание стойки в исходную равноопорную позицию с активным движением бедра (фото 35, 36, 37, 38).









Поворот на 180 град., связанный с данным способом перемещения, состоит в изменении ориентации на противоположную. Для этого выполняется скручивание стойки в обратном направлении и затем ее восстановление (с движением бедра). Но при этом голова повернута в том направлении, куда выполнялось скручивание.

Перемещение и повороты в киба-дати часто выполняются с дзюн-цуки (длинным проникающим ударом вбок).

ЦИКЛ СТОЕК

В ходе тренировок постепенно количество изучаемых стоек увеличивается, и они в итоге объединяются в методически оправданную систему. В Кекусинкай используется учебный цикл стоек (с типичными действиями руками), который позволяет закрепить каноны, характерные для стиля, и уяснить типичные связи разных позиций через наиболее естественный переход от стойки к стойке. Это своеобразное «позиционное ката», которое выполняется по команде инструктора в следующем порядке:

1. По команде «фудо-дати» принимается исходная стойка готовности (фото 39).

2. По команде «мусуби-дати» правая нога приставляется к левой и глаза закрываются (короткая медитация) (фото 40).

3. По команде «хидари сантин-дати – йой» (т. е. левая стойка «крепости» - «приготовиться») глаза открываются и через быстро сменяемые промежуточные позиции выполняется выход в хэйко-дати (с Ибуки) (фото 41).

По команде «хадзимэ» («начали») - выход в левую сантин-дати с моротэ-ути-укэ (с Ибуки) (фото 42).

4. По команде «кокуцу-дати» смена стойки выполняется с поворотом на месте вправо на 90 град, с правым сюто-укэ (фото 43).

5. По команде «камаэ-тэ» (стандартная в Кекусинкай боевая стойка с защитной позицией рук) переход выполняется с отшагом правой ногой на длину ступни вправо (фото 44).

6. По команде «дзэнкуцу-дати» переход в позицию производится с подшагом правой ногой на длину ступни вперед с правым гэдан-барай (фото 45).

7. По команде «киба-дати» смена позиций на месте (фото 46).

8. По команде «какэ-дати» (скрученная стойка) смена позиций выполняется с заступом правой ногой за левую ногу сзади и усиленным левым уракэн-саю-ути (удар тыльной стороной кулака) (фото 47).

9. По команде «цуруаси-дати» (стойка «цапли») с поворотом на исходную ось (исходная ориентация) принимается позиция на левой ноге (фото 48).

10. По команде «нэкоаси-дати» («кошачья» стойка) правая нога опускается к левой ноге (мысок слегка касается земли, пятка поднята максимально вверх) (фото 49).

11. По команде «фудо-дати» правой ногой выполняется отшаг в сторону, в конечное положение готовности (фото 50).

























Далее по тем же командам, начиная с мусуби-дати, весь цикл стоек повторяется зеркально симметрично. Это позволяет охватить выполнение каждой стойки как в одну, так и в другую сторону.

На последующих этапах обучения, когда достигается координация позиций и технических действий, в тренировку могут вводиться тесты на различные перемещения и действия в произвольном порядке. Этот порядок задается по команде инструктора, называющего направление движения, стойку и само техническое действие. Выполнение таких «импровизированных» циклов стоек требует прочного освоения, внимания, хороших рефлексов, чувства равновесия и т.п. Свобода действий в правильных стойках - серьезный шаг к свободному бою. Однако чтобы его сделать и не «споткнуться», на начальных этапах обучения особое внимание уделяется переходам из стойки в стойку в пределах 4 основных позиций. Прекрасным упражнением, где постоянно происходит чередование дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати, сантин-дати и киба-дати, является Кихон-ката 2. Чтобы сосредоточиться только на правильных стойках и перемещениях, этот комплекс можно выполнять без технических действий

руками. Заодно при этом будет осваиваться базовая схема перемещений, характерная для ката группы Тайкеку[1].

3. Выполнение технических действий на месте

Выполнение базовой техники без перемещений преобладает на начальном этапе обучения, когда необходимо сосредоточиться на самих технических действиях, на наиболее существенных деталях. При этом используются различные методы обучения. Среди них замедленное (свободное и силовое) выполнение движений, разложение их по элементам (фазам), отработка наиболее трудных элементов, поэтапное освоение составляющих элементов. Это позволяет постепенно подойти к выполнению техники с полной скоростью и концентрацией, а позднее также в особых тренировочных режимах (для увеличения «запаса прочности», выработки специальной выносливости и т.д.). Некоторые методы требуют пояснений.

Разложение движения по элементам зависит от вида техники и соответствует основным фазам. Например, при блокировании это замах – встреча руки или ноги – проводка удара за линию атаки. При дальнейшем совершенствовании необходимо добиваться правильного слитного движения и постепенно увеличивать его скорость и концентрацию. Следует помнить, что все технические действия при реальном выполнении выполняются с ускорением, концентрацией в конце и мгновенным сбросом напряжения.

Примером поэтапного освоения базового технического действия может послужить один из методов начального обучения цуки (наиболее характерного для каратэ прямого проникающего удара) из фудо-дати:

Первый этап - из положения «моротэ-цуки» (двойной удар) отвод обеих рук (кулаков) под грудь, т. е. к грудным мышцам сбоку (фото 51, 52, 53);







Второй этап – из того же положения поочередный отвод каждой руки под грудь с возвратом в исходное положение (фото 54, 55, 56);

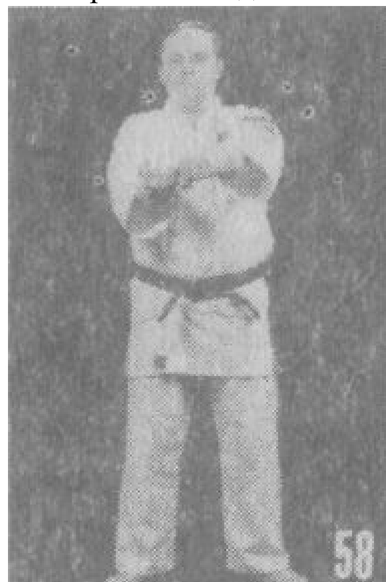
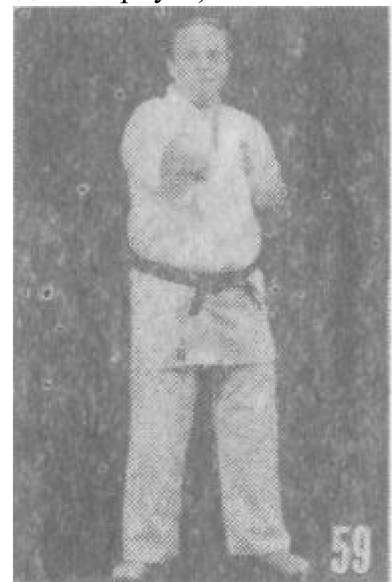
[1] Названные ката см. в специальных выпусках.





Третий этап - поочередное выполнение цуки каждой рукой (фото 57, 58, 59).

При этом сохраняется возможность контролировать правильную траекторию движения (чтобы локоть не отходил в сторону) и соответствующее вращение кулака (при ударе кулак поворачивается почти одновременно с выпрямлением руки, которая остается чуть согнутой в локте, при реверсе кулак поворачивается сразу, что обеспечивает правильное движение локтя вдоль корпуса).

При выполнении **цуки** в стиле Кекусинкай важно следить за правильно сформированным «аппаратом». К нему относятся:

- правильная устойчивая позиция (фудо-дати, сантин-дати);
- группировка тела через правильно собранный живот (идеальная форма вырабатывается при выполнении Ибуки), связывающий нижнюю и верхнюю части тела воедино;
- фронтальное положение бедер;
- подъем таза вверх в момент концентрации при ударе (ср. с Ибуки);
- полуфронтальное положение плеч (они не должны разводиться в стороны и подниматься), увеличивающее амплитуду удара;
- монолитный «сплав» мышц в области подмышки (без впадины) наподобие того, как ветка отходит от ствола дерева;
- правильное направление (строго по центру), амплитуда, траектория и форма удара (реверса) и др.

Группа **ути** объединяет многочисленные виды и разновидности хлестких и секущих ударов руками, выполняемых по разным (часто круговым) траекториям и направлениям (прямо, внутрь, изнутри). В их описании нет крайней необходимости, поскольку предпосылки освоения этой относительно простой техники заложены отчасти уже в технике цуки, а также в 4 базовых блоках.

Сото-укэ - блок на среднем уровне (от пояса до плеч), выполняемый внутрь по закругленной параболической траектории. Начальное изучение в фудо-дати строится по 3 фазам:

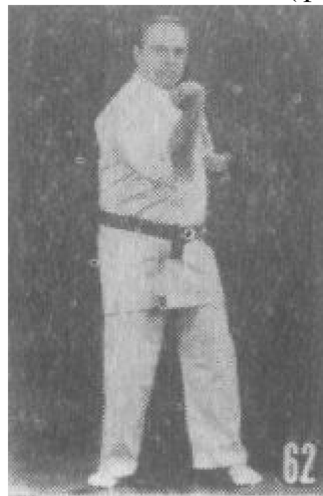
а) при замахе блокирующей руки кулак за головой, реверсивная рука служит гардой (прикрыто сплетение и подмышка), бедра в фронтальном положении плечи чуть повернуты;

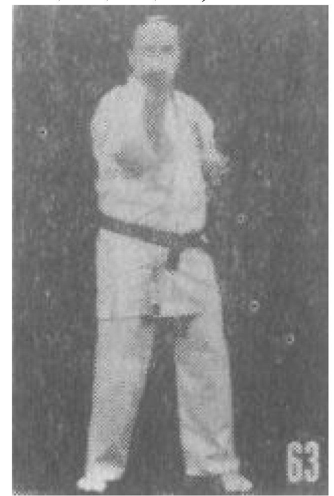
б) встреча («перехват») руки воображаемого противника (за локтем) почти выпрямленной рукой (мягкой частью у локтя);

в) проводка удара за линию атаки синхронно с энергичным поворотом бедра и реверсом под грудь, во время проводки блокирующая рука сгибается, локоть как бы опережает кулак, который поворачивается ребром к лицу – в конечном положении рука согнута под углом 90 град., между локтем и телом расстояние в 1 кулак, кулак блокирующей руки на уровне подбородка, плечи повернуты под 45 град. При сбросе напряжения тело принимает естественное положение (фото 60, 61, 65, 63).


60


61


62

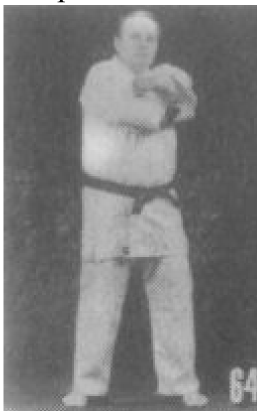

63

Ути-укэ – блок на среднем уровне (от сплетения до подбородка) выполняется по аналогичной траектории, но изнутри. Основные 3 фазы:

а) при замахе блокирующей руки кулак под мышкой, что служит гардой (прикрыто сплетение и подмышка), реверсивная рука выпрямлена вперед, устанавливая дистанцию между воображаемым противником, бедра и плечи повернуты под 45 град.;

б) встреча («перехват») руки выполняется синхронно с поворотом бедра, внутренним ребром предплечья, движением, напоминающим раскрытие «веера» перед лицом;

в) проводка удара за линию атаки завершается синхронно с движением бедер (повернутых до фронтального положения) и реверсом под грудь; во время проводки локоть опускается к ребрам (расстояние в 1 кулак) и рука сгибается под углом 90 град., плечи расположены фронтально. При сбросе напряжения тело принимает естественное положение (фото 64, 65, 66, 67, 68).


64


65


66


67


68

Дзедан-укэ - блок на верхнем уровне (голова) выполняется внешним ребром предплечья как встречная подстановка под удар вверх и вперед. Основные 3 фазы:

а) при подготовке согнутая реверсивная рука расположена вертикально, прикрывая сплетение и подбородок;

б) блокирующая рука подводится под локоть реверсивной руки (бедра расположены фронтально);

в) в конечной фазе выполняется подстановка блокирующей руки вверх и вперед с отведением удара за линию атаки (с синхронным реверсом рукой и бедром); бедра и плечи повернуты под 45 град., рука согнута под углом чуть больше 90 град., предплечье наклонено под 45 град, (фото 69, 70, 71).







Гэдан-барай – блок на нижнем уровне (от пояса до колен) выполняется сметающим движением перед телом. Основные 3 фазы:

а) при замахе кулак блокирующей руки у противоположного уха, локоть прикрывает сплетение, прямая реверсивная рука прикрывает пах, бедра и плечи повернуты под 45 град.;

б) в промежуточной фазе кулак блокирующей руки опускается к локтю реверсивной;

в) в конечной фазе блокирующая рука, выпрямляясь, синхронно с движением бедер в том же направлении и реверсом, сметает удар за линию атаки; в конце бедра и плечи расположены фронтально. При сбросе напряжения тело принимает естественное положение (фото 72, 73, 74, 75).









Сброс напряжения, следующий за фазой концентрации вначале, необходимо контролировать. Потом, когда он станет рефлекторным, расслабление мышц будет приходиться на очередной замах.

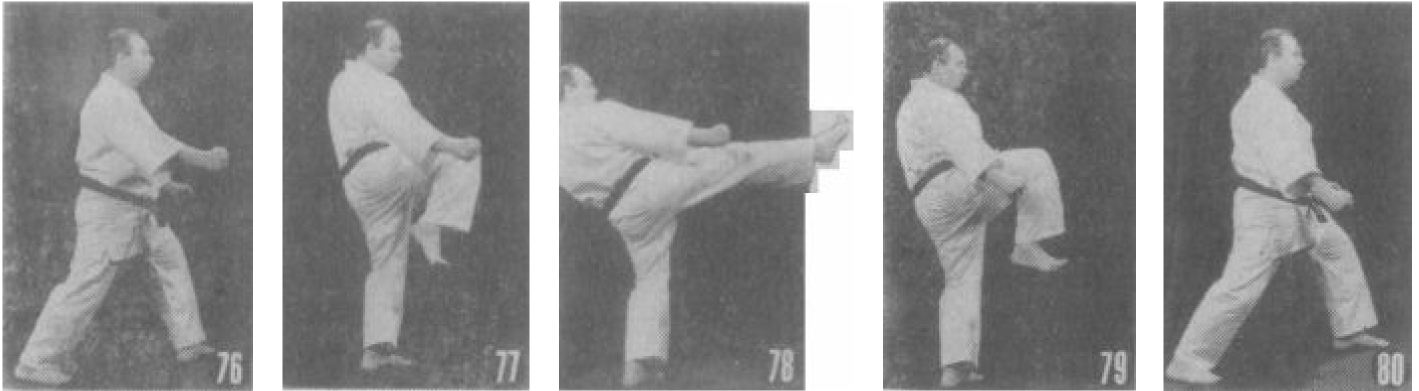
Для изучения 4 базовых ударов ногами первостепенное значение имеет дзэнкуцу-дати. В этой стойке изначально есть хорошая опора на ногу, находящуюся впереди, в то время как нога, находящаяся сзади, на «старте», уже заряжена для удара. Все удары выполняются вначале на среднем уровне.

Маэ-гэри - прямой проникающий удар вперед. При выполнении на месте может быть разделен на 4 фазы:

а) вынос бедра вперед в положение, где пятка согнутой ноги находится как можно ближе к ягодице;

б) с высоким выносом колена и бедра (Поворот на опорной ноге) выполнение удара в. позиции тюсоку (стопа вытянута вперед, пальцы оттянуты назад);

в) возврат голени и бедра в положение баланса на опорной ноге; г) возврат ударной ноги в стойку (фото 76, 77, 78, 79, 80).



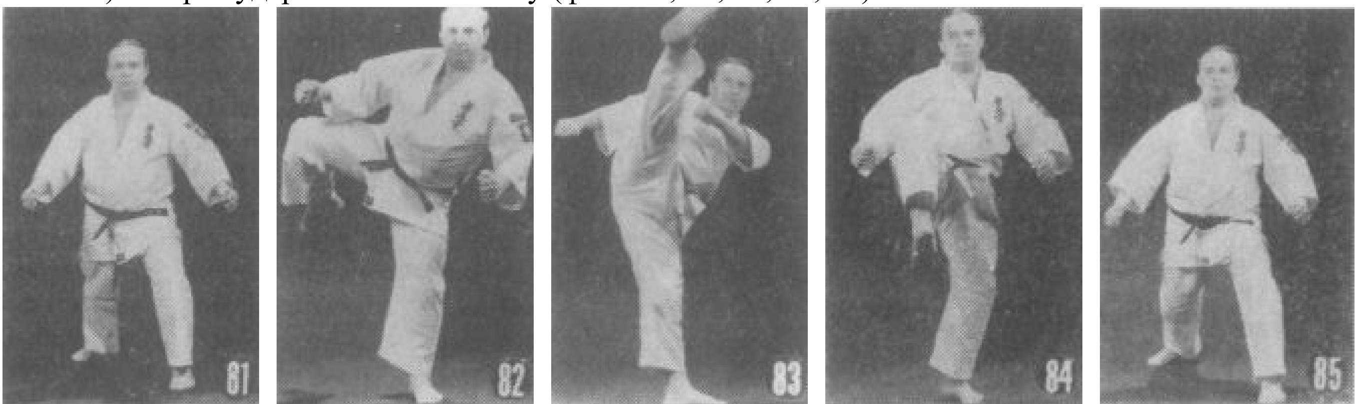
Маваси-гэри - круговой удар (сбоку внутрь). При изучении его можно разделить на 4 фазы:

а) вынос бедра вбок в горизонтальной плоскости;

б) с вращением на опорной ноге выполнение удара (подъемом стопы) в горизонтальной плоскости;

в) с поворотом на опорной ноге и скручиванием бедер переход в положение баланса;

г) возврат ударной ноги в стойку (фото 81, 82, 83, 84, 85).



Ёко-гэри – боковой удар ребром стопы ближе к пятке.

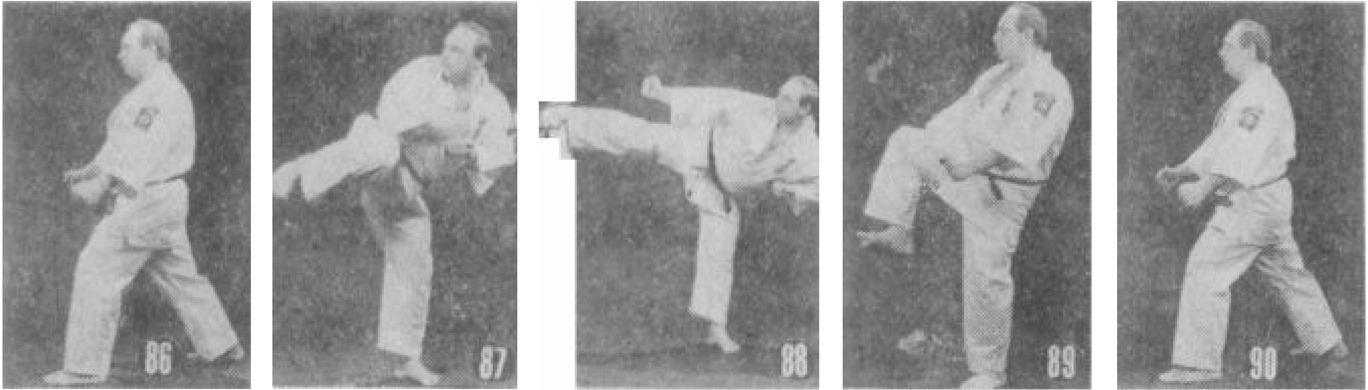
Его изучению обычно предшествует освоение аналогичного, но более простого удара кансэцу-гэри (в коленный сустав). Он выполняется с максимально высоким подъемом бедра согнутой ноги сверху вниз под 45 град, в наклонной плоскости. Ёко-гэри выполняется вперед в горизонтальной плоскости и при изучении разделяется на 4 фазы:

а) Высокий вынос бедра;

б) с вращением на опорной ноге проведение удара с одновременным уракэн-ути – в конце кулак над коленным суставом ударной ноги (гарда);

в) с поворотом на опорной ноге и скручиванием бедер переход в положение баланса;

г) возврат ударной ноги в стойку (фото 86, 87, 88, 89, 90).



При выполнении маэ-маваси и еко-гэри по фазам в самом начале можно сделать подготовительную подстановку пятки опорной ноги ближе к центру тяжести (см. перемещения в дзэнкуцу-дати). Потом это действие выполняется одновременно с ударом.

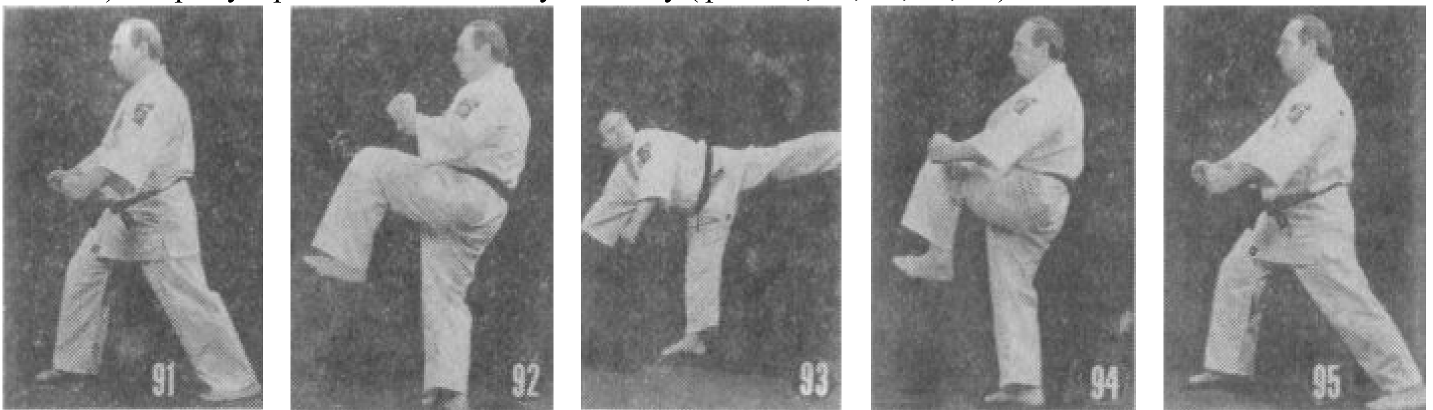
Усиро-гэри - удар пяткой назад. При изучении разделяется на 4 фазы:

а) вынос бедра вперед в положение баланса (пятка близко от ягодицы);

б) выполнение удара из-под ягодицы прямо в цель (в конце вся ступня оттянута назад и повернута пальцами вниз под 45 град.);

в) возврат согнутой ноги в положение баланса;

г)возврат ударной ноги в исходную стойку (фото 91, 92, 93, 94, 95).



К базовой технике примыкает также изучение усиро-гэри с поворотом. Это открывает путь к комбинациям с так называемыми «вертушками», имеющими широкие тактические возможности. Чаще они выполняются из боевой стойки. Если выполнять усиро-гэри с «вертушкой» из исходной дзэнкуцу-дати, то техника разделится на следующие 4 фазы:

а) поворот на опорной ноге спиной вперед в кокуцу-дати (усиро-кокуцу), голова повернута через поворотное плечо;

б) выполнение удара;

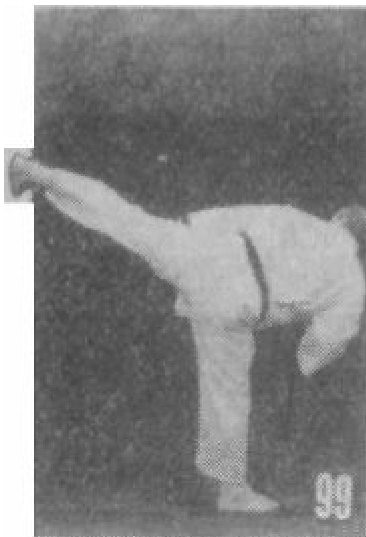
в) возврат ноги переходом во фронтальное положение баланса;

г) возврат в исходную стойку (фото 96, 97, 98, 99, 100, 101).













Помимо достижения целей совершенствования технических элементов выполнение базовой техники является незаменимой формой физической нагрузки и выработки специальной выносливости, необходимой для свободного боя.

Различные методы и приемы обучения, специальные дополнительные упражнения, которые вводятся на начальном этапе, направлены на формирование **фундаментальных навыков,** заложенных в базовой технике каратэ. Среди таких навыков в технике ударов ногами можно выделить вынос бедра и колена, в технике ударов руками – поворот корпуса с выносом плеча и т.д., учитывая также факторы правильного дыхания (концентрация на выдохе, на вдохе – сброс напряжения), концентрации, равновесия. Контроль за формированием, этих навыков необходим и в процессе многократной «наработки» того или иного элемента в целом.

Наряду с навыками, лежащими в основе технических действий определенного типа, особого внимания заслуживают ключевые **технические элементы.** Их методическое осмысление и практическое освоение позволяет быстро овладевать различными производными элементами, открывает путь к использованию большого арсенала приемов. Так, например, прочное овладение техникой цуки открывает путь к обширной группе производных приемов, в которых сэйкэн заменяется на другие ударные поверхности (хира-кэн, нукитэ, тохо и т. д.). Аналогичным образом освоение кругового движения типа сото-укэ позволяет легко усваивать производные движения на разных уровнях с разными ударными поверхностями (например, сюто- и тэтцуи-ганмэн-ути, сюто- и тэтцуи-хидзо-ути). В практике обучения существует и множество других примеров.

В учебных целях, для совершенствования технических элементов в усложненных условиях, могут быть использованы разнообразные формы и методы тренировки базовой техники без перемещений. Среди них выполнение технических действий руками и ногами в многократных легких пружинящих прыжках на месте; руками – при подъемах корпуса из положения лежа на спине; ногами –

из положения сидя; руками – в пружинящих прыжках на месте вприсядку; ногами – в чередовании ударов с приседаниями. Особые формы освоения базовой техники на месте – это прыжки, перескоки («разножки»), «вертушки». Они имеют важное тактическое значение и развивают вестибулярный аппарат.

Наряду с равномерным, многократным и энергичным выполнением базовой техники в умеренном темпе широко используется принцип скоростных суперсерий, основанных на чередовании нескольких серий с пропорциональным увеличением или уменьшением числа элементов (выполнение приемов от 1 до 10 раз подряд, от 1 до 5 и от 5 до 1 и т. п.). Чаще всего суперсерии выполняются ногами (удары ногой, находящейся сзади, (например, в дзэнкуцу-дати), или передней ногой с возвратом в исходную стойку (например, в нэкоаси-дати), или без опускания ноги – на одном колене). Одна из целей – приблизить технику ударов ногами к скоростным и координационным возможностям рук. Однако принцип суперсерий может применяться и в технике ударов и блоков руками (поочередное выполнение движений или работа одной рукой с последующим повторением той же суперсерии другой рукой). Типичная тренировка в режиме суперсерий - отработка маэ- и маваси-гэри. Примеры суперсерий с поочередной сменой рук – соответствующее выполнение цуки (в том числе в «разножках» в дзэнкуцу-дати), а также 4 базовых блоков. Суперсерии, выполняемые одной рукой, удобны, в частности, для уракэн-ути и других аналогичных ударов.

Все методы, способы и режимы тренировки при выполнении базовой техники на месте направлены на формирование стереотипов движений, прочных навыков, на освоение ключевых элементов. Все это, в конечном счете, должно создать надежную основу для дальнейшего развития координации, необходимой в свободном бою.

4. Выполнение технических действий в перемещениях

Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в бою. Первоначально, как уже было показано, встает задача освоения техники самих перемещений, постепенного совершенствования их формы, а следовательно, развития чувства равновесия, скорости и т.д. Далее перемещения должны быть совмещены с выполнением технических действий, что требует двигательной координации, ориентации в пространстве и способствует большей эффективности самих приемов (в частности, использование инерции тела для увеличения силы ударов).

Соединение перемещений с техническими действиями рук и ног имеет свои законы. Так, завершение ударов и блоков руками проводится уже после перемещения в устойчивой позиции. В дзэнкуцу-дати, например, возникает следующий порядок основных фаз:

а) подстановка пятки опорной ноги;

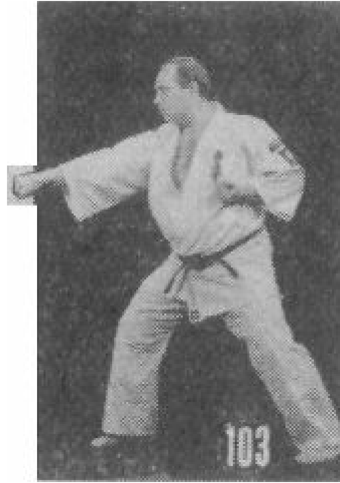
б) прицел или замах с перемещением;

в) проведение удара или блока в стойке.

Проиллюстрируем наиболее существенные фазы при перемещении в дзэнкуцу-дати.

Ой-цуки - удар одноименной рукой. Сильный проникающий эффект достигается за счет поворота бедер под 45 град. и выноса плеча в момент удара вперед с последующим сбросом напряжения и «откатом» бедер и плеча во фронтальное положение. Выполнение удара можно сравнить с «приливом» (концентрированный выброс энергии), «откат» - с «отливом» (сброс напряжения и энергетическая перезарядка) (фото 102, 103, 104).



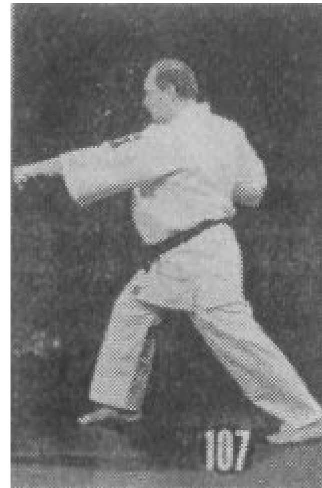




Гяку-цуки - удар разноименной рукой. Проникающий эффект достигается за счет сильного толчка бедром при выпрямлении ноги и поворота плеч в полуфронтальное положение (корпус держится прямо). В промежуточной фазе нога чуть согнута для толчка (фото 105, 106,107).







Аналогично строится выполнение базовых блоков в перемещениях. Проиллюстрируем это на примере сото-укэ (фото 108, 109, 110).







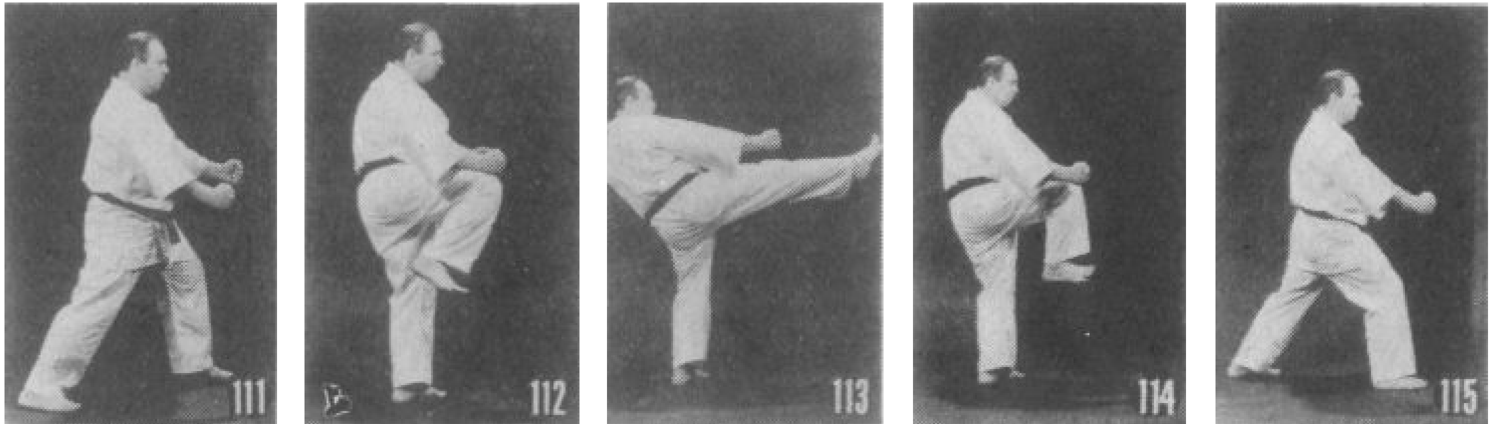
При выполнении ударов ногами, в связи с тем, что удар наносится в момент перемещения, выделяются основные фазы (не считая исходного положения в стойке):

а) вынос бедра на подготовленной ноге;

б) в процессе движения удар с подготовкой ноги для входа в стойку (т.е. совмещение удара и возврата в положение динамического равновесия);

в) вход в стойку.

Проиллюстрируем это на примере маэ-гэри (фото 111, 112, 113, 114, 115).



Возврат ноги в положение динамического равновесия перед входом в стойку (где бедро согнутой ноги расположено в вертикальной плоскости) является стандартным для всех ударов ногами, выполняемых с перемещением вперед.

Основой для освоения в дальнейшем стремительной наступательной техники служат перемещения в дзэнкуцу-дати на 3 шага с ударами. Это могут быть одиночные удары руками (на каждый шаг), например, гяку-цуки или однотипные (затем смешанные) удары ногами, прежде всего маэ-, маваси- и еко-гэри. Такие перемещения осваиваются поэтапно в разных темповых режимах:

а) в умеренном темпе;

б) в быстром темпе, но в «рваном» ритме (1 шаг с микропаузой и 2 шага подряд), а также

в) в быстром темпе.

В учебных целях могут использоваться специальные формы и режимы тренировки, в частности, для увеличения «запаса прочности» и выносливости в выполнении техники в движении. К ним относятся выполнение ударов и блоков руками в перемещениях «гусиным шагом», с прыжками вприсядку, удары ногами а перемещениях с приседаниями, (в исходном положении может быть боевая стойка) и др. Простые перемещения с ударами и блоками руками могут усложняться за счет совмещения их с различными суперсериями.

Отдельное место в тренировке могут занять перемещения на 3 шага вперед с ударами, а назад с блоками и с контратакующим действием на последний шаг. Это подготовительное упражнение для условного спарринга на 3 шага (самбон-кумитэ) - важного начального этапа тренировки с партнером.

Особого внимания требует техника перемещений и поворотов в киба-дати. Она связана с освоением таких видов техники, как дзюн-цуки или тэтцуи-еко-ути. Среди перемещений в других стойках можно отметить перемещения в кокуцу-дати, в частности, с круговым блоком сюто-маваси-укэ.

Прочное освоение перемещений в различных стойках с выполнением базовой техники позволяет далее переходить к изучению обширного арсенала комбинационной техники.

5. Выполнение комбинаций

Комбинационная техника (рэнраку) - по существу усложненный кихон. Это важная веха на пути к свободному бою. Она складывается из сочетаний атакующих и блокирующих действий. Вся комбинационная техника выполняется на месте и в перемещениях по простым и усложненным траекториям. Одна из особенностей отработки комбинаций без партнера состоит в том, что они выполняются в обе стороны, т.е. и из левой, и из правой стойки. (В спарринговой подготовке комбинации отрабатываются из одной, обычно левой, боевой стойки). По сравнению со строгим, канонизированным и ограниченным по объему изучаемого материала кихоном, рэнраку предоставляет почти беспредельную свободу в создании разнообразных сочетаний базовых элементов.

Методическое обобщение разного рода комбинаций позволяет очертить своеобразные «поля» комбинационной техники. Без их планомерного «распахивания» и «возделывания» трудно обеспечить необходимую для боя двигательную свободу. Определение «полей» комбинационной техники имеет целью общую систематизацию учебного материала, а также выработку плана поэтапного формирования требуемых навыков. При этом выделяются основные типы комбинаций, ключевые связки, позволяющие достаточно, полно охватить комплекс соответствующих задач.

Целесообразно разграничить 3 «поля»:

1) комбинационную технику рук;
2) комбинационную технику ног и
3) смешанную комбинационную технику.

1. Наиболее обширное «поле» составляет **комбинационная техника рук.** Эта технике чрезвычайно разнообразна и на каждом новом этапе освоения (на месте, в перемещениях, при последующей отработке в боевой стойке и с партнером) открывает свои многочисленные возможности. Из комбинаций, которые надо начинать осваивать на месте (в фудо-дати, сантин-дати), целесообразно выделить следующие.

Комбинация блок + удар разными руками. Она имеет ключевое значение и широко используется в контратаках. Составляющими элементами здесь являются прежде всего 4 базовых блока (сото-укэ, ути-укэ, дзедан-укэ,гэдан-барай) и тюдан-цуки или же какой-либо удар группы ути. Комбинации могут начинаться и из положения «ой», и из положения «гяку», что значительно увеличивает число вариантов. Однако на начальной стадии обучения, облегчая задачу, блоки следует выполнять в положении «ой».

Примеры комбинаций **блок** + **цуки:**

1) сото-укэ + тюдан-цуки;
2) ути-укэ + тюдан-цуки;
3) дзедан-укэ + тюдан-цуки;
4) гэдан-барай + тюдан-цуки.

Примеры комбинаций **блок** + **ути:**

1) сото-укэ + дзедан-уракэн-ути;
2) ути-укэ + уракэн-семэн-ути;
3) дзедан-укэ + уракэн-сита-ути или маваси-ути;
4) гэдан-барай + аго-ути или маваси-ути.

К комбинациям описанного типа относятся также такие, которые включают круговые блоки. Например, сюто-маваси-укэ + тюдан-гяку-цуки (в кокуцу-дати) и маэ-маваси-укэ + яма-цуки (в сантин-дати).

Комбинация **блок + удар одной рукой** также является контратакующей и может включать все описанные варианты типа **блок + цуки** и **блок** + **ути.**

Комбинация **удар + блок** позволяет вырабатывать защитную реакцию на контратаку противника. Ее необходимо осваивать в выполнении одной рукой, а также **разными руками** на основе разновидностей **цуки + блок** и **ути + блок**.

Для закрепления и совершенствования контратакующих и защитных навыков возможна отработка комбинаций, в которых совмещаются 3 и более соответствующих действия. Примером могут послужить серии типа: **блок + удар + блок** или **удар + блок + удар.** Их можно выполнять одной рукой, разными руками поочередно и сочетая принцип поочередности с выполнением 2-х элементов (из 3-х) одной рукой.

Для автоматизации сложных защитных навыков существенное значение приобретают **комбинации (серии) блоков,** элементы которых могут выполняться поочередно разными руками, одной рукой (либо на основе совмещения этих принципов).

Примером может послужить серия базовых блоков: сото-укэ + ути-укэ + дзедан-укэ + гэдан-барай. Ее практический смысл состоит в отражении комбинированной атаки руками, завершаемой ударом ногой. Если атакующая комбинация начинается с удара ногой, то возможен следующий порядок

блоков: гэдан-барай + дзедан-укэ + сото-укэ + ути- укэ. Целесообразно также попарное комбинирование блоков: сото-укэ + гэдан-барай одной рукой и сото-укэ + ути-укэ другой рукой, что подразумевает защиту от поочередных ударов руками и ногами. После каждой пары блоков можно добавлять контратаку цуки.

Для освоения разнообразных вариантов атакующих действий из 2-х или 3-х элементов (которые надо уметь выполнять и одной рукой, и разными руками поочередно) важное значение имеют следующие **ключевые комбинации:**

- однотипных ударов (цуки + цуки или ути + ути);
- разнотипных ударов (цуки + ути или ути + цуки);
- ударов из разных групп техники, сочетающихся по определенному принципу (цуки + ути + цуки, а также ути + цуки + ути).

Кроме выделенных типов комбинационной техники, включающей базовые блоки и удары руками (цуки, ути), существуют также различные **комбинации с ударами локтями** (хидзи-атэ или хид-зи-ути). Они предназначены для ближнего боя. Подготовительная тренировка по схемам: блок + хидзи, хидзи + хидзи, хидзи + ути или ути + хидзи может проводиться в фудо-дати или сантин-дати (поочередно разными руками или одной и той же рукой).

Практически вся комбинационная техника рук может выполняться **в перемещениях** прежде всего в сантин-дати, дзэнкуцу-дати, а также в кокуцу-дати, включая различные повороты в стойках. На начальном этапе особо важное значение приобретает комбинация блок + удар, выполняемая поочередно разными руками на каждый шаг (блок в положении «ой» + гяку-цуки) или на два шага (блок в положении «ой» + с шагом ой-цуки). Различные усложнения комбинационной техники могут совмещаться с усложненным планом перемещений, в частности, по схеме ката группы Тайкеку или «по квадрату» (т.е. поворачиваясь в одну и ту же сторону на 90 град, после каждого выполнения комбинации).

Примеры выполнения комбинаций в перемещениях «по квадрату»:

1. Выход в левую дзэнкуцу-дати с левым сото-укэ + шаг в правую дзэнкуцу-дати с ой-цуки; поворот влево на 90 град, в левую дзэнкуцу-дати с левым сото-укэ и т. д.

   После завершения одного или нескольких циклов перемещений производится выход в правую дзэнкуцу-дати, и все движения выполняются зеркально-симметрично.

   Аналогичные комбинации можно выполнять с другими блоками (ути-укэ, дзедан-укэ, гэдан-барай).
2. Выход в левую дзэнкуцу-дати с левым сото-укэ + гяку-цуки + шаг в правую дзэнкуцу-дати с гяку-цуки и т.д.

   Аналогичные комбинации выполняются с другими базовыми блоками.
3. Выход в левый сантин-дати с моротэ-ути-укэ на Ибуки + маэ-маваси-укэ + поворот вправо на 90 град, в кокуцу-дати с сюто-маваси-укэ. Затем шаг в левый сантин-дати и повторение всей комбинации и т.д.

2. Наряду с техникой рук большое значение имеет комбинационная техника ног, так как в свободном бою в этом отношении ноги не должны уступать рукам. Однако овладение комбинационной техникой ног требует особых усилий (в частности, приобретение «запаса прочности» и скорости в суперсериях), ей уделяется внимание во всех разделах тренировки – от разминки до различных форм работы с партнером. Вместе с тем, преимущественное значение остается за отработкой комбинационной техники без партнера (на месте и в перемещениях).

К «разминочным» комбинациям, например, можно отнести серии, выполняемые из фудо-дати одной ногой (с промежуточным, т.е. после первого удара, касанием земли) типа: хидза-гэри + маэ-гэри, хидза-гэри + маваси-гэри и др.

Из дзэнкуцу-дати комбинации типа: хидза-гэри + маэ-кэагэ (с промежуточным возвратом в стойку) и маэ-кэагэ + усиро-кэагэ (без промежуточного касания земли) выполняются вначале одной ногой, а затем, после смены стойки – другой ногой.

Для спортсменов достаточно высокой квалификации, с целью увеличения скорости и специальной выносливости, обязательно включаются серии ударов одной ногой на месте из нэкоаси-дати:

- с промежуточным касанием земли, например,
  маэ-гэри + маэ-гэри,
  маваси-гэри + маваси-гэри, или
  ёко-гэри + ёко-гэри;
  маэ-гэри + маваси-гэри,
  маэ-гэри + ура-маваси-гэри,
  ура-маваси-гэри + маваси-гэри, а также
  маэ-гэри + маваси-гэри + ура-маваси-гэри,
  маэ-гэри + маваси-гэри + ёко-гэри (в сторону) + усиро-гэри (назад);
- без промежуточного касания земли («на одном колене»), например,
  маэ-гэри + маэ-гэри,
  маваси-гэри + маваси-гэри,
  ёко-гэри + ёко-гэри;
  маэ-гэри + маваси-гэри,
  маваси-гэри + маэ-гэри,
  ура-маваси-гэри + маваси-гэри, а также
  маэ-гэри + маваси-гэри + ёко-гэри (в сторону) + усиро-гэри (назад).

К этой группе примыкают комбинации блок + удар («на одном колене»), которые начинаются ногой, находящейся сзади, из дзэнкуцу-дати или передней ногой из кокуцу-дати, нэкоаси-дати. Например:

сунэ-укэ (сото) + кин-гэри или маваси-гэри или ёко-гэри;
сунэ-укэ (ути) + кин-гэри или маваси-гэри (возможно быстрое промежуточное касание земли);
тэйсоку-сото-маваси-укэ (гэри) + маэ-гэри или ёко-гэри;
сокуто-ути-маваси-укэ (гэри) + маваси-гэри (удобней с промежуточным легким касанием земли).

Относительно простые комбинации ударов ногами «на одном колене» из 2-х – 3-х элементов выполняются также в перемещениях в кокуцу-дати (вперед и назад) и в дзэнкуцу-дати (вперед).

Сложная комбинационная техника ударов «на одном колене» на месте и в перемещениях особо важное значение приобретает в процессе тренировки в боевой стойке.

Кроме комбинационных упражнений различной степени сложности, выполняемых одной ногой, большое значение имеют комбинации из ударов, выполняемых поочередно разными ногами. Первоначально такие комбинации целесообразно выполнять на месте в фудо-дати, впоследствии они включаются в процессе тренировки в боевой стойке. Подобные комбинации могут строиться из одних и тех же ударов (например, маэ-гэри + маэ-гэри) или из разных ударов (маэ-гэри + маваси-гэри, маваси-гэри + маэ-гэри и т.д.).

К высшим формам комбинационной техники ног следует отнести так называемые «двойные» удары ногами в прыжках (ни-дан-тоби-гэри), которые по существу основываются на принципе поочередного нанесения ногами одинаковых или разных ударов.

3. Чрезвычайно обширное «поле» образует **смешанная комбинационная техника рук и ног.** При ее освоении без партнера в основных стойках ключевое значение приобретают следующие типы упражнений.

Комбинация **гэри** + **цуки** (чаще гяку-цуки) или **цуки** + **гэри.** На начальном этапе такие комбинации можно выполнять на месте в фудо-дати. Они складываются из следующих элементов:

хидза-гэри + гяку-цуки,
маэ-гэри + гяку-цуки,
маваси-гэри + гяку-цуки,
еко-гэри + гяку-цуки,
ура-маваси-гэри + гяку-цуки.

Элементы каждой комбинации выполняются поочередно (нога + рука). Комбинации маэ-гэри + гяку-цуки и маваси-гэри + гяку-цуки можно выполнять одновременно как двойной удар.

В фудо-дати можно выполнять также «**парные» комбинации гэри + цуки,** состоящие из 2-х поочередных ударов ногами и далее из 2-х поочередных ударов руками.

На последующих этапах выполнение комбинационной техники можно сочетать с освоением «разножек» в дзэнкуцу-дати, где на каждый перескок выполняется удар рукой и затем ногой с возвратом в стойку. Данные комбинации могут включать следующие элементы:

гяку-цуки + маэ-гэри,
гяку-цуки + маваси-гэри,
гяку-цуки. + ёко-гэри,
гяку-цуки + ура-маваси-гэри,
гяку-цуки + усиро-маваси-гэри (с «вертушкой»).

Во всех описанных случаях комбинации могут усложняться за счет введения различных блоков. Вместе с тем, во множестве сочетаний блоков и ударов руками и ногами следует выделить комбинации, имеющие базовое значение типа: блок + цуки + гэри + цуки.

Стандартными вариантами являются следующие:
сото-укэ + гяку-цуки + маэ-гэри + гяку-цуки,
ути-укэ + гяку-цуки + маваси-гэри + гяку-цуки,
дзёдан-укэ + гяку-цуки + ёко-гэри + гяку-цуки.

Каждая серия может начинаться не только с блока, но и с удара ногой, а также ограничиваться только 3 элементами.

Подобные серии выполняются в перемещениях в дзэнкуцу-дати вперед и с поворотом назад, «по квадрату», а также по схеме ката Тайкеку.

Для формирования необходимых навыков активно-атакующих действий важное значение приобретают выполняемые в перемещениях в дзэнкуцу-дати **наступательные серии** типа: маэ-гэри + маваси-гэри + ёко-гэри + усиро-гэри (или усиро-маваси-гэри) с «вертушкой». Порядок и число элементов может меняться. Кроме того, после каждого удара ногой в учебных целях можно добавлять гяку-цуки.

Особую техническую задачу составляет освоение базовых **комбинаций с «вертушками»,** включающих различные варианты усиро-маваси-гэри и усиро-гэри. Помимо изучения отдельных комбинаций, возможна их усложненная проработка, в частности, в перемещениях по схеме ката группы Ура-Таикеку.

Для проверки двигательной координации при перемещениях в разных стойках можно по команде задавать произвольный план перемещений и соответственно набор тех или иных комбинаций. Эти контрольные учебные серии в соответствии с конкретными задачами могут охватывать как относительно самостоятельные небольшие группы родственных комбинаций, так и более обширные «поля» комбинационной техники.